

Q & A 患者さんからの質問箱

血圧

Q1 私は、先生や看護師さんから血圧が高いといわれます。透析患者の血圧はどのくらいが目標ですか？ ということに気をつけるといいですか？

A1 透析患者さんに高血圧症が多いことはよく知られています。日本高血圧学会の基準に照らし合わせてみると、患者さんの7割以上が高血圧という報告もあります。ただし、この基準はあくまでも健常な方の目標値であって、透析患者さんの適切な血圧の目標値はもう少し高く、週初めの透析前で140/90mmHgとされています。

患者さんによって、これより高い方、低い方、さまざまでしょう。あるいは一日のうち、一週間のうちに血圧が変化しているのではないのでしょうか。

血圧は測る時間や場所によって変化することがわかっています。透析室では高いのに家では低い、逆に透析室では適正なのに早朝の自宅血圧は高いなど、さまざまです。人の血圧は一般に早朝起床時が最も高く、夜間睡眠時に下がります。透析患者さんは、体重の増

加や除水によってさらに血圧が大きく変動しますが、一番高い時でも140/90mmHg以下であることが目安になります。まず自宅で早朝起床時と就寝時に血圧を測定する習慣を身につけるようにしてみましょう。

さて、測定した血圧が高い場合はどうしたらよいのでしょうか？ 一番大事なことはドライウエイト（以下DW）が合っていることと、透析間の体重を増やさないことです。体の中に水が余っている状態では、どうしても血圧が高くなってしまいますので、この二つが重要です。そして実際にもっとも効果があるのは、塩分摂取量を減らすことです。そうすれば、のども渴かず、体重増加も少なくすみ、おのずと血圧も下がってきます。塩分自体にも血圧を上昇させる作用があることがわかっていますので、減塩（最近では適塩と言うようです）は高血圧の治療に重要です。ちなみに、

日本高血圧学会は一日あたり塩分6g未満の摂取量を推奨しています。舌は徐々に薄味に慣れていきますので、日々減塩を意識して実践することが大事です。

さて、それでも血圧が下がらない方はどうすればよいのでしょうか？ あきらかに体の中に余分な水分がないにもかかわらず血圧が高

い状態が続くのであれば、降圧薬を服用することになります。ただし、DWが適正で体重増加が多くなければ、ほとんどの患者さんは降圧剤がいらぬのではないかと考えられています。

(谷田秀樹/矢吹病院 内科・医師)

ドライウエイト

Q2 私のドライウエイト (DW) は合っているのでしょうか、どのように調べればよいのでしょうか？

A2 日本透析医学会のガイドラインによると、DWとは、「体液量が適正で、透析中に過度の血圧低下を生ずることなく、かつ長期的にも心血管系への負担が少ない体重」と定義されています。ただし、一つの指標でDWを決めることはできないため、実際にはいくつかの検査を組み合わせで決めています。医療の現場で参考にしている検査をいくつかあげてみます。

①心胸郭比

胸部レントゲンを撮影し、胸の幅に対する心臓の大きさを比で表した値です。男性では50%以下、女性では53%以下が正常とされています。

②下大静脈径

腹部の下大静脈径は体液量を反映することが知られています。超音波で計測することができます。体液量が多ければ拡張し、少な

ければ虚脱(縮小)しています。

③体液量測定

筋肉や脂肪など、身体成分ごとに電気抵抗が異なるため、体に微小な電流を流すことによって体組成を知ることができます。この方法で体内の水分量も計測できるため、正しいDWを設定するのに有用です。

これらの指標は参考になりますが、人の体重は毎日変化するので、検査だけで対応できるわけではありません。DWの変化に対してもっとも鋭敏に反応するのは血圧とむくみです。血圧が高くなったり顔や足のむくみが出現するようであれば、余分な水分がたまってきている可能性が高いので、DWを下げてみましょう。逆に血圧が低すぎる場合は、DWを上げられる場合も多いです。

いくら適正なDWを設定しても、体重増加が多いと除水量も多くなり、透析中に血圧が